Управление образования администрации Тамбовского района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей
«Центр развития творчества детей и юношества
Тамбовского района»

МОП «Подросток и общество»

«Вредные советы о полезных привычках»

Материалы работы
в рамках муниципального правового марафона
«Мир моего права»

2014 год

МБОУ «Цнинская СОШ №1»

Конкурс социальных проектов «Вредные советы о полезных привычках» в рамках мероприятий муниципального межведомственного правового марафона «Мир моего права»

Задание	Материалы выполнения задания
Тема выбранного проекта	«Вредные советы о полезных привычках».
Компетенции, личностные качества, значимые навыки подростков, которые поможет развивать выбранный проект	Усвоения навыков социального поведения, умения отстаивать свои права и защищать интересы. Формирование личности с активной гражданской позицией. Приобретение умений и навыков ведения ЗОЖ. Приобретение творческих способностей, навыка письменных публицистических выступлений.
Данный проект является именно проектом, так как	Имеет проблему, требующую решения. Имеет социальные, практические, теоретические, познавательные результаты проектной деятельности. Имеет этапы выполнения проекта. Имеется организация самостоятельной деятельности учащихся в ситуации выбора.
Условия, позволяющие применить технологию социального проектирования	Наличие класса информатики
Проект разработан на принципах:	Принцип оптимизации «зоны ближайшего развития» личности. Принцип персонифицированности процесса и результатов социального проектирования. Принцип проблемно-целевой ориентации. Принцип соразмерности проектируемых перемен. Принцип социальной и личностной целесообразности. Принцип комплексности. Принцип реалистичности.
Дерево целей проекта	Приложение 1
Вид проекта	Практико-ориентированный
Структурные элементы проекта	**1. Название проекта.** «Вредные советы о полезных привычках» **2. Сведения об авторах проекта.** Матовникова Юлия Александровна, социальный педагог МБОУ «Цнинская средняя общеобразовательная школа №1» **3. Обоснование актуальности проблемы.**

	Актуальность этого проекта заключается в том, что он способствует привлечению подростков к участию в работе СМИ, в частности в школьной газете «Альтаир».На одной из страниц газеты будет создана рубрика «Вредные советы о полезных привычках». Данный проект позволит обучающимся грамотно распорядиться своей судьбой, сформировать полезные привычки и ответственность за свои поступки. **4. Цели, задачи проекта.** **Цель:** Создание условий для формирования гражданской позиции обучающихся, совершенствование поведенческих навыков и ответственности за свое здоровье через реализацию проекта. **Задачи:** 1. Повысить уровень правовой грамотности у обучающихся. 2. Создать условия для организации просветительской работы по вопросам прав детей и формирования правового сознания, а также умений применять свои права и уметь защищать свои интересы. 3. Способствовать повышению информированности о ЗОЖ. 4. Сформировать у обучающихсяответственность за свое здоровье. 5. Повысить познавательную активность обучающихся. 6. Предоставить подросткам возможности для «пробы пера» и реализации права «свободы слова» на страницах школьной газеты. **5. Механизм реализации.** **I этап – Подготовительный** Проведение социологического опроса «Нужна ли школе своя газета?»,анализ результатов анкетирования. Созданиетворческойгруппыиз числа обучающихся, проявляющих желание участвовать в данном проекте. Организация выпуска рубрики «Вредные советы о полезных привычках». **II этап – Основной** Сбор и обработка информации.

Размещение информации в школьной газете «Альтаир» в рубрике «Вредные советы о полезных привычках».

III этап – Заключительный

Анализ реализации проекта

6. Календарный план проекта.

Период	***Содержание работы***	***Пути решени***
Октябрь	Анализ ситуации	Проведение социологического о «Нужна ли школе св газета?», анализ результатов анкетир
	Создание творческой команды	Тренинги, консульта макетированию, вер оформлению газетн материалов. Обучен журналистов навыка журналистского дел
Ноябрь	Работа над выпуском рубрики	Работа в проектной Сбор и обработка информации на электронных носите
Декабрь	Подведение итогов работы	Проведение социологического о «Нужна ли школе св газета?», поощрение наиболее активных участников проекта

7. Ожидаемые результаты.

Обучение подростков азам журналистской профессии и компьютерной верстке.

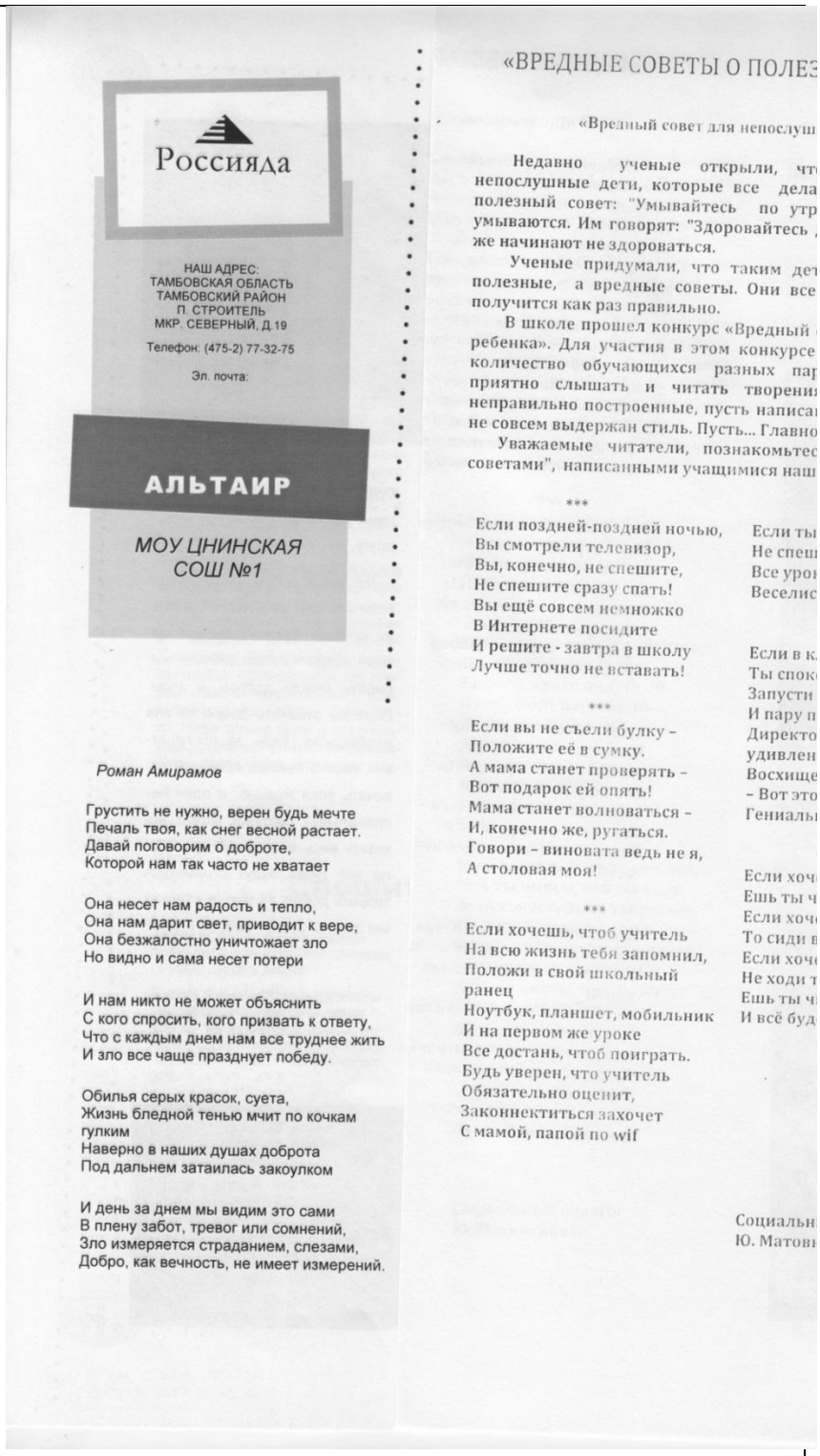
Повышение информационной культуры участников проекта.

Привлечение внимания общественности к проблемам детей и подростков.

Приобретение участниками проекта навыков социального поведения и применения их в повседневной жизни.

Сплочение детского коллектива, развитие творческих способностей детей и подростков, саморазвитие, самовыражение личности на основе познавательной

	деятельности. **8. Перспективы развития проекта.** Привлечь большее число школьников, а также учителей к работе в газете. Объединить в едином информационном пространстве всех участников образовательного процесса (обучающихся, родителей, учителей, других работников школы) Снижение количества обучающихся, имеющих проблемы с законом. Сотрудничество с газетой «Ровесник». **9. Бюджет.**Персональный компьютер, цветной лазерный принтер, цифровая фотокамера.



Россияда

НАШ АДРЕС:
ТАМБОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
ТАМБОВСКИЙ РАЙОН
П. СТРОИТЕЛЬ
МКР. СЕВЕРНЫЙ, Д.19

Телефон: (475-2) 77-32-75

Эл. почта:

АЛЬТАИР

МОУ ЦНИНСКАЯ СОШ №1

Роман Амирамов

Грустить не нужно, верен будь мечте
Печаль твоя, как снег весной растает.
Давай поговорим о доброте,
Которой нам так часто не хватает

Она несет нам радость и тепло,
Она нам дарит свет, приводит к вере,
Она безжалостно уничтожает зло
Но видно и сама несет потери

И нам никто не может объяснить
С кого спросить, кого призвать к ответу,
Что с каждым днем нам все труднее жить
И зло все чаще празднует победу.

Обилья серых красок, суета,
Жизнь бледной тенью мчит по кочкам гулким
Наверно в наших душах доброта
Под дальнем затаилась закоулком

И день за днем мы видим это сами
В плену забот, тревог или сомнений,
Зло измеряется страданием, слезами,
Добро, как вечность, не имеет измерений.

«ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ О ПОЛЕЗ

«Вредный совет для непослуш

Недавно ученые открыли, чт
непослушные дети, которые все дела
полезный совет: "Умывайтесь по утр
умываются. Им говорят: "Здоровайтесь
же начинают не здороваться.

Ученые придумали, что таким де
полезные, а вредные советы. Они все
получится как раз правильно.

В школе прошел конкурс «Вредный
ребенка». Для участия в этом конкурсе
количество обучающихся разных па
приятно слышать и читать творени
неправильно построенные, пусть написа
не совсем выдержан стиль. Пусть... Главно

Уважаемые читатели, познакомьте
советами", написанными учащимися наш

***

Если поздней-поздней ночью,
Вы смотрели телевизор,
Вы, конечно, не спешите,
Не спешите сразу спать!
Вы ещё совсем немножко
В Интернете посидите
И решите - завтра в школу
Лучше точно не вставать!

***

Если вы не съели булку –
Положите её в сумку.
А мама станет проверять –
Вот подарок ей опять!
Мама станет волноваться –
И, конечно же, ругаться.
Говори – виновата ведь не я,
А столовая моя!

***

Если хочешь, чтоб учитель
На всю жизнь тебя запомнил,
Положи в свой школьный ранец
Ноутбук, планшет, мобильник
И на первом же уроке
Все достань, чтоб поиграть.
Будь уверен, что учитель
Обязательно оценит,
Законнектиться захочет
С мамой, папой по wif

Если ты
Не спеш
Все уро
Веселис

Если в к
Ты спок
Запусти
И пару п
Директо
удивлен
Восхище
– Вот это
Гениаль

Если хоч
Ешь ты ч
Если хоч
То сиди в
Если хоч
Не ходи т
Ешь ты ч
И всё буд

Социальн
Ю. Матов

Приложение 1

Дерево целей социального проекта
«Вредные советы и полезных привычках»

Филиал МБОУ «Новолядинская СОШ»
в с. Тулиновка

Дерево целей социального проекта
«Вредные советы о полезных привычках»

Филиал МБОУ «Цнинская СОШ №1» в с. Кузьмино – Гать

Авторы проекта: Юшин Н.; Ковалев Д.;Горьков М.;Горьков К.; Куприянова А.;Шайдрова К.;Матвеева Е.Ю.

Социальный проект «Здоровым быть модно»

Социальный проект

Задание	Материалы выполнения задания
Тема выбранного проекта	«Здоровым быть модно»
Компетенции, личностные качества, значимые навыки подростков, которые поможет развивать выбранный проект	Повышение уровня физического и психического здоровья подростков. Профилактика и пропаганда здорового образа жизни.
Данный проект является именно проектом, так как	имеет проблему, требующую решения; имеет социальные, практические, теоретические, познавательные результаты проектной деятельности; имеет этапы выполнения проекта
Условия, позволяющие применить технологию социального проектирования	одобрение проекта администрацией школы, интерес и желание учащихся участвовать в предложенных мероприятиях, активная поддержка со стороны классных руководителей, родителей
Проект разработан на принципах:	-позитивный характер всех дел и их названий - оптимизм и вера детей в себя, свои способности - разнообразие форм и направлений деятельности - ориентация на личность, учет разнообразия потребностей и интересов - обмен позитивным опытом среди сверстников (принцип «равный -

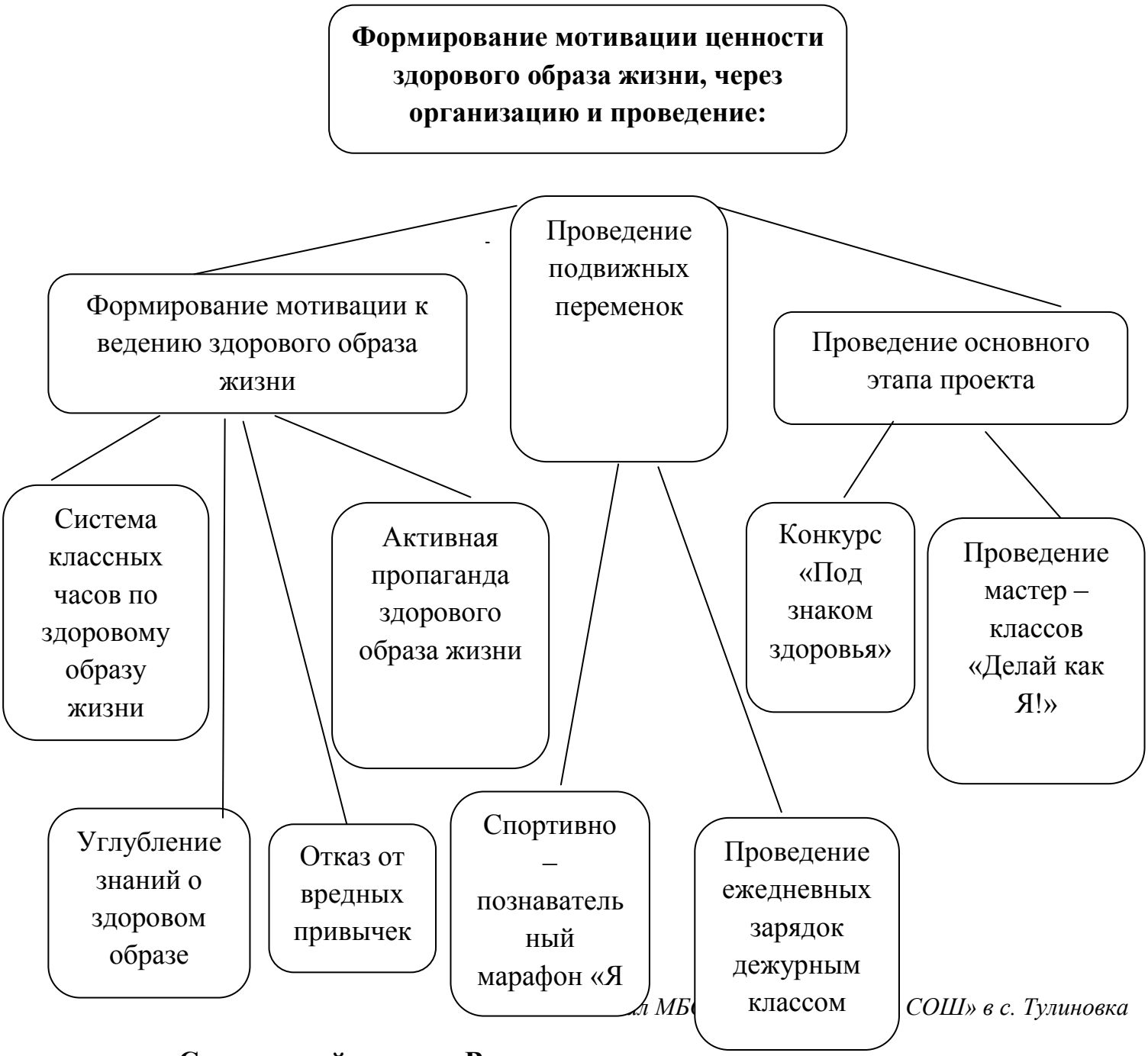
	равному»)
Дерево целей проекта	Приложение 1
Вид проекта	социальный
Структурные элементы проекта	**10.Название проекта.** «Здоровым быть модно» **11.Сведения об авторах проекта.** Матвеева Елена Юрьевна, старшая вожатая филиала МБОУ «Цнинская СОШ №1» в селе Кузьмино – Гать Юшин Н., Ковалев Д., Горьков К., Горьков М. (подростки, стоящие на внутришкольном контроле), Шайдрова К _президент ДОО), Куприянова А. (министр кулитуры). **12.Обоснование актуальности проблемы.** Проект «Здоровым быть модно» предназначен подросткам и молодым людям – учащимся 1-11 классов нашей школы и направлен на формирование у них позитивного опыта ведения здорового образа жизни. Проект организуется в рамках деятельности детской организации, объединяющей всех учащихся 1-11 классов. Мероприятия проекта проводятся по принципу «равный-равному», то есть их проводят ребята, имеющие опыт и достижения в активном здоровом образе жизни, творчестве, учебе и спорте и те, кто имеет опыт отказа от вредных привычек в пользу здорового образа жизни. Все мероприятия носят позитивный оптимистичный характер **13.Цели, задачи проекта.** ***Цель:*** вовлечение учащихся в разнообразные виды активной здоровьеформирующей деятельности через организацию комплекса творческих, спортивных и познавательных мероприятий, призванных показать как

	здорово, престижно и интересно вести здоровый образ жизни. ***Задачи:*** • Способствование формированию позитивного мнения учащихся о необходимости ведения здорового образа жизни; • объединение детей, подростков, взрослых на решение единой проблемы: привитие себе и окружающим негативного отношения к вредным привычкам; • воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношение к своему здоровью. **14.Механизм реализации.** **I этап – Подготовительный** Включает в себя планирование, оповещение, разработку планов, мероприятий, занятий, праздников. **II этап – Основной** *Основное содержание нашего проекта состоит в проведении комплекса мероприятий*: • *Творческих по выбору и в соответствии со способностями* – **творческий конкурс «Под знаком здоровья»**. В этом конкурсе смогут проявить себя ребята, увлекающиеся разнообразными жанрами изобразительного и литературного творчества. Темы работ «Жить здорово!» и «Мое здоровье – в моих руках!» • *Спортивных по выбору в соответствии с интересами* – **мастер-классы «Делай как я!»** по различным видам спорта и другим видам жизнедеятельности, в которых у некоторых учеников нашей школы есть достижения, и им есть чем поделиться со своими

	сверстниками и более младшими товарищами • *Спортивных и познавательны массовых* – **спортивно-познавательный марафон «Я знаю! Я могу!».**Это мероприятие – путешествие по этапам будет завершать наш проект и в нем примут участие все члены нашей детской организации. Они покажут свои знания в области здорового образа жизни и узнают что-то новое, смогут проявить и усилить сплоченность своих классных коллективов, испытают радость и удовольствие от общения и успехов. К организации этапов мы планируем привлечь представителей всех классов. **III этап – Заключительный** Для оценки эффективности нашего проекта и отношения к нему нашей целевой аудитории по завершении основных мероприятий проекты мы планируем провести социологический опрос «Мое участие в проекте». Кроме этого, важными вехами нашего проекта будут линейка-старт проекта и итоговая линейка, где будут оглашены итоги проекта и произведено награждение наиболее активных участников и победителей. Также наша проектная группа разместит статьи о проекте в школьной газете «Переменка» и в районной газете «Притамбовье» **15.Календарный план проекта.** Учебный год 2014 – 2015 г. **7.Ожидаемые результаты.** Развитие мотивации к здоровому образу жизни. Формирование твердой позиции

	противостояния вредным привычкам. Улучшение знаний детей о здоровом образе жизни. **8.Ресурсы развития проекта.** *Человеческие* – команда проекта, партнеры по проекту: старшая вожатая, учителя физкультуры, ИЗО, литературы, классные руководители, учащиеся победители и призеры районных и областных соревнований *Материально-технические* – школьные помещения, школьный спортивный и иной инвентарь, школьные технические средства *Финансовые* – средства детской организации, собранные на ярмарке. *Информационные* – школьный пресс-центр, школьная газета «Переменка», возможность использования сети интернет. *Время* – наличие времени на внеурочную деятельность учащихся в учебном плане школы **9.Предварительные условия** Одобрение и финансовая поддержка проекта администрацией школы, интерес и желание учащихся участвовать в предложенных мероприятиях, активная поддержка со стороны классных руководителей. **10. Возможные риски** игнорирование предлагаемых дел состороны учащихся, родителей, администрации, болезнь организаторов проекта, нехватка времени.

Дерево целей социального проекта
«Здоровым быть модно»



л МБ СОШ» в с. Тулиновка

Социальный проект «Вредные советы о полезных привычках»

Сроки освоения: 10.11.2014г.-12.12.2014г.

Задание	Материалы выполнения задания

Межведомственный правовой марафон "Мир моего права"

Тема выбранного проекта	«Вредные советы о полезных привычках»
Компетенции, личностные качества, значимые навыки подростков, которые помогут развивать выбранный проект	В результате работы над проектом у обучающихся совершенствуются компетенции: • ценностно-смысловые, которые обеспечивают механизм самоопределения ученика в ситуациях различной деятельности; • коммуникативные (знание и применение способов взаимодействия с окружающими и удаленными событиями и людьми; навыки работы в группе, коллективе, владение различными социальными ролями); • социокультурные (владение знаниями и опытом выполнения типичных социальных ролей) • общекультурные (познание и опыт деятельности в области национальной и общечеловеческой культуры; духовно-нравственные основы жизни человека и человечества).
Данный проект является именно проектом, так как	• имеет проблему, требующую решения; цели и задачи • имеет этапы выполнения проекта; • имеется организация самостоятельной деятельности учащихся в ситуации выбора; • имеет социальные, практические, теоретические, познавательные результаты деятельностиобучающихся; • выводы; • рекомендации.
Условия, позволяющие применить технологию социального проектирования	Для реализации технологии социального проектирования на базе школы создана и функционирует модель социального партнёрства, включающая различные учреждения.

Проект разработан на принципах:	• Принцип оптимизации «зоны ближайшего развития» личности, социокультурной среды ее обитания. • Принцип персонифицированности процесса и результатов социального проектирования. • Принцип проблемно-целевой ориентации. • Принцип соразмерности проектируемых перемен. • Принцип социальной и личностной целесообразности. • Принцип комплексности. • Принцип реалистичности.
Дерево целей проекта	Прилагается отдельный документ.
Вид проекта	Творческий.
Структурные элементы проекта	**16.Название (идея) проекта** «Вредные советы о полезных привычках» **17.Сведения об авторах проекта** Игнатьева Виктория Ивановна- социальный педагог филиала МБОУ «Новолядинская СОШ» в с. Тулиновка, Цацаева Надежда Александровна- педагог организатор филиала

	МБОУ «Новолядинская СОШ» в с. Тулиновка, Зайцева Ольга Ивановна- педагог психолог филиала МБОУ «Новолядинская СОШ» в с. Тулиновка. **18.Обоснование актуальности проблемы** Радикальные либерально-демократические преобразования общественной жизни, наступление рыночных отношений, зачастую без моральных основ и правил, обусловили тотальное проникновение в современное российское общество коммерческой культуры, культа насилия, эгоизма, обмана, меняющих мировоззренческие и ценностные ориентиры, особенно – подрастающего поколения. Гипертрофия эгоизма, культа индивидуализма становятся более привычными в сфере межличностного общения, ценности прошлых лет сменились иными духовными ориентирами. Согласно концепции ФГОС общего образования перед каждым общеобразовательным учреждением ставится цель - воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, построение демократического гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава российского общества. Для этого необходимо решить ряд задач: • Использование педагогических технологий, имеющих дело с индивидуальным развитием личности, творческой инициацией, • Развитие у обучающихся навыков самостоятельного движения в информационных полях • Совершенствование у обучающихся универсального умения ставить и решать задачи для разрешения возникающих в жизни проблем - профессиональной деятельности, самоопределения, повседневной жизни. • формирование у школьников целостной системыкомпетенций. Именно социальное проектирование позволяет решать эти задачи. Данная деятельность предполагает создание в ходе осуществления проекта нового, ранее не существовавшего

	социально значимого продукта, который является средством разрешения противоречия между социальной трудностью, проблемой, воспринимаемой как личностно-значимая, и потребностью личности, формирование своей«Я – концепции» и мировоззрения. **4.Задачи проекта** **Цель:** сформировать конструктивное отношение к ЗОЖ. **Задачи:** • Актуализация личностных индивидуальных возможностей по пути к самосовершенствованию • Осуществление комплекса взаимосвязанных последовательных мероприятий по формированию конструктивных навыков общения необходимых для социальной адаптации. • Коррекция личностной самооценки каждого участника проекта. • Удовлетворение потребности в самоактуализации. • Формирование заинтересованного позитивного отношения у участников целевых групп к коллективному взаимодействию. • Развитие у детей группы риска культуры здорового образа жизни, укрепление нравственных ориентиров и сохранение физического и духовно-психического здоровья. **5.Механизм реализации** **I этап – Подготовительный** Беседа «Курение-это вред или польза»

II этап – Основной

Творческая мастерская по теме «Вредные советы о полезных привычках»

III этап – Заключительный

Оформление листовки

Приложение 1

6.Календарный план проекта

10.11.2014г. Коллегиальное обсуждение проекта и формирование плана.

	11.11.2014г. Беседа «Курение-это вред или польза» 24.11.2014г.-5.12.2014 г. Подготовка материала для созданиялистовки 8.12.2014г. Предварительное обсуждение реализации проекта. 11.11.2014г. Творческая мастерская **7.Ожидаемые результаты** • Актуализация личностного потенциала каждого ребёнка. • Проявление творческих способностей в коллективном взаимодействии. • Выявление лидерских качеств учащихся. • Умение работать в коллективе. • Формирование навыков конструктивного взаимодействия. • Коррекция и повышение самооценки личности ребёнка. **8.Перспективы развития проекта** • Дальнейшее конструктивное и продуктивное взаимодействие участников проекта. • Внедрение данного типа проекта вовнеурочную деятельность обучающихся школы.

МБОУ «Горельская СОШ»

Проект: «Вредные советы – полезные привычки»

Задание	Материалы выполнения задания
Тема выбранного проекта	«Вредные советы- полезные привычки»
Компетенции, личностные качества, значимые навыки подростков, которые поможет развивать выбранный проект	становление организационной культуры личности, развитие самостоятельности, интеллектуально–творческих способностей учащихся.
Данный проект является именно проектом, так как	Нацелен на создание конкретного социально-значимого продукта- стихотворение
Условия, позволяющие применить технологию социального проектирования	«Я могу!», «Я должен!» наличие проблемы, требующей решения;
Проект разработан на принципах:	Временной завершённости. Принцип оптимизации «зоны ближайшего развития» личности, социокультурной среды ее обитания. Принцип социальной и личностной целесообразности
Дерево целей проекта	• Освоение учащимися правил поведения в социуме; • Формирование навыков здорового образа жизни; • Развитие интереса к коллективному творчеству; • Овладение навыками культурного поведения в обществе • Создание условий для участия всех учащихся в рамках проекта
Вид проекта	Информационно-просветительский
Структурные элементы проекта	**1.** Название (идея) проекта. «Вредные советы- полезные привычки» **2.** Сведения об авторах проекта: Кузнецова Мария 9б, Юрова Вика 8а **3.** Обоснование актуальности проблемы: Поведение подростка в социуме одна из главных проблем нашего общества

	4. Цель проекта: повысить уровень культуры подростков нашей школы в обществе. **5.** Задачи: • распространить среди подростков информацию о том, к каким последствиям может привести вызывающее поведение в обществе; • обучить подростков правильному поведению в различных ситуациях • определить возможные варианты организации досуга подростков группы риска **6.** Механизм реализации:*Стимуляция творческой деятельности, активизация познавательной и практической деятельности, выпуск стихов* **7.** Календарный план проекта: Октябрь-ноябрь 2014г **8.** Ожидаемые результаты: Этот проект поможет подросткам обратить внимание на своё поведение в обществе, повысить уровень культуры, привлечь подростков группы риска к реализации проекта **9.** Перспективы развития проекта. **10.** Бюджет.

МБОУ «Новолядинская СОШ»

Социальный проект «Вредные советы о полезных привычках»

Межведомственный правовой марафон "Мир моего права"

Сроки освоения: 27.10.2014г.-30.10.2014г.

Задание	Материалы выполнения задания
Тема выбранного проекта	«Вредные советы о полезных привычках»
Компетенции, личностные качества, значимые навыки подростков, которые поможет развивать выбранный проект	В результате работы над проектом у обучающихся совершенствуются компетенции: • коммуникативные (знание и применение способов взаимодействия с окружающими и удаленными событиями и людьми; навыки работы в группе, коллективе, владение различными социальными ролями); • социокультурные (владение знаниями и опытом выполнения типичных социальных ролей) • общекультурные (познание и опыт деятельности в области национальной и общечеловеческой культуры; духовно-нравственные основы жизни человека и человечества).
Данный проект является именно проектом, так как	• имеет проблему, цели и задачи; • имеет этапы выполнения проекта; • имеется организация самостоятельной деятельности учащихся в ситуации выбора; • имеет социальные, практические, теоретические, познавательные результаты деятельности обучающихся; • выводы; • рекомендации.
Проект разработан на принципах:	• социальной и личностной целесообразности; • проблемно-целевой ориентации; • комплексности; • реалистичности.
Дерево целей проекта	Прилагается отдельный документ.
Вид проекта	Творческий.

Структурные элементы проекта	**1. Название (идея) проекта** «Вредные советы о полезных привычках» **2. Сведения об авторах проекта** Барсукова Ольга Дмитриевна - социальный педагог МБОУ «Новолядинская СОШ», Тимончук Людмила Борисовна – медицинская сестра МБОУ «Новолядинская СОШ», Ефанова Наталья Александровна – старшая вожатая МБОУ «Новолядинская СОШ». **3. Обоснование актуальности проблемы** В век технического прогресса и развития космических технологий самым дорогим, что есть в жизни человека, остается здоровье. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больным, невозможно воплотить в жизнь свои мечты, решить жизненно важные задачи. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый человек должен осознавать, какой это бесценный клад. Почему в последнее время так возросла актуальность здорового образа жизни? Раньше не было нужды задумываться о здоровом образе жизни, потому что человек вел его естественным образом. Он ел простую пищу, выращенную без химических удобрений, дышал воздухом, не загрязненным промышленными предприятиями, много физически работал. Большое количество физической работы поддерживало тело в хорошей форме и освобождало мозг от ненужных раздумий, тем самым благотворно действуя на нервную систему. Сейчас жизнь человека стала намного сложнее, увеличился темп, количество стрессов. Психологическая нагрузка возросла, а физическая снизилась. Сейчас тема здорового образа жизни актуальна, потому что человек не имеет изначально всех необходимых условий для поддержания своего здоровья. Если он хочет полноценно жить и творить, то его образ жизни должен включать в себя: - правильное питание,

- физические упражнения,
- общения с природой (прогулки, выезды),
- любимое занятие или увлечение,
- отсутствие вредных привычек.

И все это должно быть не эпизодичным, все эти факторы должны гармонично присутствовать в жизни.

4.Задачи проекта

Цель: популяризация здорового образа жизни в молодежной среде, престиж спорта.

Задачи:

- **пропаганда здорового образа жизни;**
- **привлечение молодёжи к участию в мероприятиях, направленных на пропаганду здорового образа жизни;**
- **улучшение информированности молодёжи по здоровому образу жизни;**
- актуализация личностных индивидуальных возможностей на пути к самосовершенствованию;
- осуществление комплекса взаимосвязанных последовательных мероприятий по формированию конструктивных навыков общения необходимых для социальной адаптации;
- корректировка личностной самооценки каждого участника проекта;
- удовлетворение потребности в самоактуализации;
- формирование заинтересованного позитивного отношения у участников целевых групп к командной деятельности;
- развитие у детей группы риска культуры здорового образа жизни.

5.Механизм реализации

I этап – Подготовительный

Беседа «Царства вредных и полезных привычек».

II этап – Основной

Знакомство с книгой Г. Остера «Вредные советы»,

	обсуждение вредных советов, касающихся здорового образа жизни. Творческая мастерская на тему «Вредные советы о вредных привычках». **III этап – Заключительный** Оформление буклета. **6.Календарный план проекта** 27.10.2014 г. Коллегиальное обсуждение проекта и формирование плана. 28.10.2014 г. Беседа «Царства вредных и полезных привычек». 29.10.2014 г. Знакомство «Вредными советами» Г.Остера, творческая мастерская. 30.10.2014 г. Оформление буклета. Предварительное обсуждение реализации проекта. 7.**Ожидаемые результаты** • Актуализация личностного потенциала каждого ребёнка. • Проявление творческих способностей и креативности в групповом взаимодействии. • Выявление лидерских качеств учащихся. • Умение работать в команде. • Формирование навыков конструктивного взаимодействия. • Коррекция и повышение самооценки личности ребёнка. **8.Перспективы развития проекта** • Дальнейшее конструктивное и продуктивное взаимодействие участников проекта. • Внедрение данного типа проекта во внеурочную (внеклассную) деятельность учащихся.

МБОУ «Покрово-Пригородная СОШ»
Автор: педагог-психолог Сухоручкина В.Ф.

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «Курение – вредная привычка для всех возрастов».

Цель проекта:

- исследовать факторы, влияющие на количество курящих подростков;

- уменьшить процент курящих школьников.

Задачи проекта:

- Продемонстрировать статистику заболеваний, вызванных табакокурением;
- Показать механизм возникновения никотиновой зависимости;
- Выработать отрицательное отношение к попытке попробовать покурить.

Гипотеза проекта:
профилактическая работа в школе снижает процент курящих школьников

Методы реализации проекта:

- изучение научных источников;
- диагностика учащихся;
- анализ и проектирование.

Предполагаемый результат:

- снижение процента курящих школьников;
- активизация личного участия в пропаганде здорового образа жизни;
- пробуждение в душе учащегося ответственности за физическое и моральное здоровье своего социума

Содержание

Введение
Основная часть
Глава I. Курение табака – вредная привычка, заключающаясяво вдыхании дыма тлеющего табака – одна из форм наркомании
1. Социальное исследование учащихся 8-11 классов.
2. Статистика курящих школьников.
3. Формы и методы профилактики табакокурения.

Глава II. Практическая часть.
Использование на классных часах и родительских собраниях
адаптированные видеоролики по профилактике табакокурения.
Курите, но после…, а не до… но лучше – не курить! (классный час длядевочек).
3. Курение и его вред для здоровья (классный час для учащихся 5-7 классов).
4. «В плену иллюзий». Урок вопросов и ответов.
Заключение
Приложение

Введение

«Вредные привычки», - это широкое понятие, которым обозначают действия человека, связанное с нарушением этических норм поведения, а также разрушением здоровья человека. К ним относятся: табакокурение, алкоголизм, наркомания, ВИЧ-инфекция.

В наше время курение стало проблемой общечеловеческого значения. Это самое массовое, к сожалению, **увлечение** нынешнего поколения молодежи. Курят сегодня треть населения планеты. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, сейчас в мире насчитывается 1,3 млрд. курильщиков, а согласно прогнозам, к 2025 году их количество вырастит еще на 400 млн.

В странах Европейского союза курят 42% мужчин и 28% женщин. В России по статистике курят 65% взрослого населения, из них 25-30% составляют женщины.

Курят 55-60% школьников старших классов. Самое печальное то, что «курят» не только те, кто держит сигарету во рту, но и те, кто находится рядом (пассивные курильщики). По данным Всемирной Организации Здравоохранения 35% детей и подростков в России являются уже постоянными курильщиками.

С каждым годом курящих людей становится все больше, при этом средний возраст курильщика уменьшается. К 12 годам свою первую сигарету выкуривают 30% россиян (данные интернета).

Наша страна находится на 1 месте в мире по курению среди подростков.

Нас ужаснул факт позорного лидерства России, и мы решили исследовать эту проблему, постараться найти способы предупреждения табачной зависимости, ведь от курения тропинка ведет к наркомании.

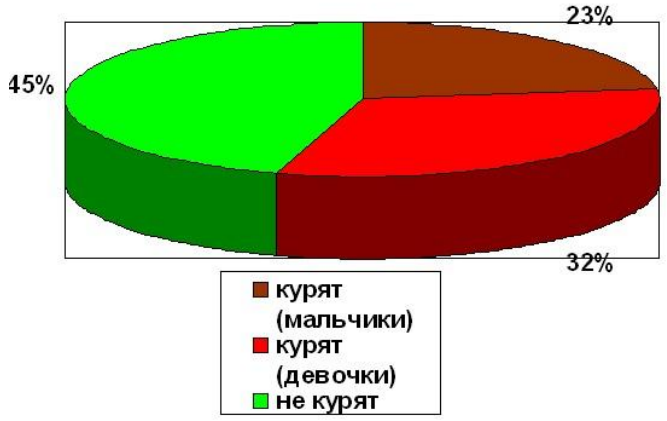
Основная часть

Курение табака – вредная привычка, заключающаясяво вдыхании дыма тлеющего табака – одна из форм наркомании.

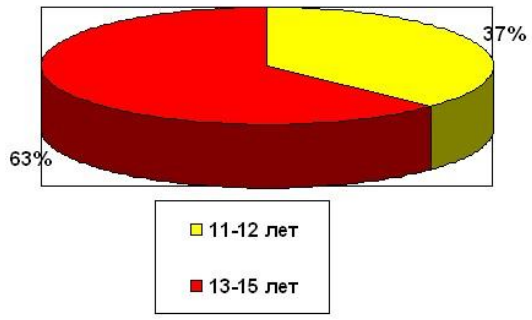
Эта серьезная социальная проблема исследовалась в школе. Было проведено анонимное анкетирование учащихся 8-11 классов, их возраст13-16 лет.

Из опрошенных 222 учащихся, оказалось 121 человек (55%) курящие. Нас удивило, что больше половины из них девочки – 70 человек (58%).

На вопрос: «В каком возрасте вы стали курить, - учащиеся дали следующие ответы.

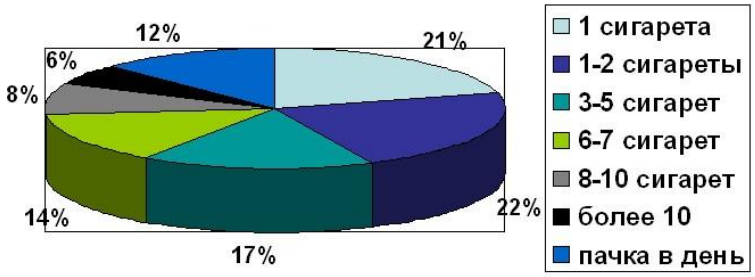


Возраст, с которого учащиеся начали курить

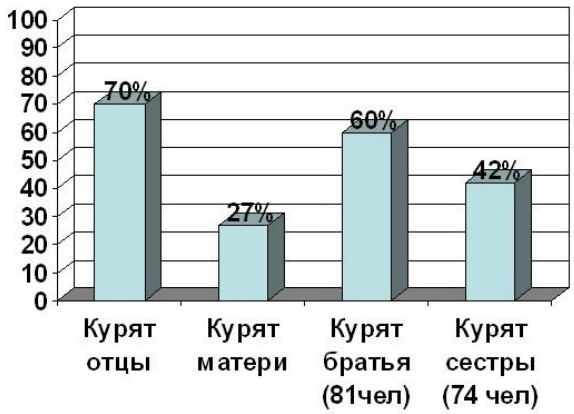


В возрасте 11-12 лет начали курить 45 учащихся (37%),13-15 лет – 76 учащихся (63%).

«Сколько сигарет в день выкуриваете?»



Желая исследовать влияние старшего поколения на подростков, был задан вопрос всем учащимся: «Курят ли ваши родные?»



Полученные данные свидетельствуют о негативном влиянии родителей, братьев, сестер на учащихся, что является одной из причин роста количества курильщиков. Поражает тот факт, что процент курящих девочек (58%) превосходит процент курящих матерей (27%), в 2 раза больше. Ученые выяснили, что страдают бесплодием те девушки, которые закурили в возрасте 12-14-16 лет **(классный час «Курите, но после…, а не до… но лучше – не курите!)** .Процент курящих мальчиков (55%) стремительно приближается (70%) к проценту курящих отцов.

Желая выяснить причины столь высокого процента курения школьников, им был задан следующий вопрос: «Отметьте мотивы, по которым чаще всего начинают курить подростки?»

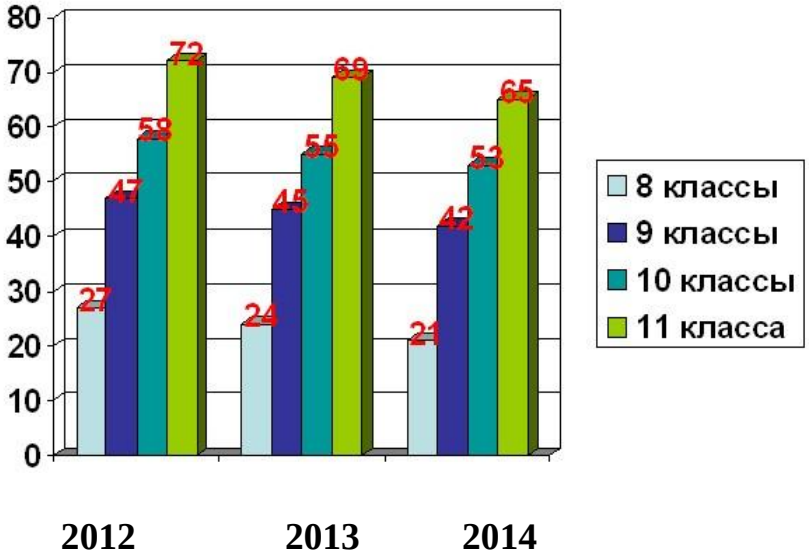
Учащиеся отметили, что чаще всего подростки начинают курить за компанию (47 учащихся), приобщиться к взрослой жизни (54 учащихся), баловство (32 учащихся). Нас поразил ответ на вопрос заданный мальчикам: «Как вы относитесь к тому, что курят девушки вашего возраста?» они ответили: «… пусть курят, нам безразлично». А на вопрос: «Как вы относитесь к тому, что ваша жена будет курить?», они ответили (98%): «… категорически нет, моя жена курить не будет!».

Для того, чтобы снизить процент курящих и создать негативное отношение к табакокурению, в школе в системе проводится профилактическая работа, включающая в себя следующие мероприятия:

- адаптированы для наших школьников старшего возраста (8-11 кл.) и их родителей видеоролики, которые формируют негативное представление о курении;
- организованы лекторские группы среди учащихся 10-11 классов и разработаны темы бесед с учащимися 4-5, 6-8 классов.
- раз в четверть проводятся «Дни Здоровья»;
- приглашаются врачи-наркологи, которые ведут профилактическую работу по табакокурению, наркоманию, СПИДу;
- создана база данных (разработки) для проведения мероприятий, классных часов, тематических родительских собраний;
- традиционно в школе проводятся следующие мероприятия: «День отказа от курения», «1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом», «20 ноября – День борьбы с наркоманией и курением»;
- разработана листовка в помощь желающим бросить курить «Помоги себе сам» (прилагается);

Заключение

Сравнительный анализ курящих учащихся за последние три года



Проводя сравнительный анализ результатов видна тенденция небольшого спада процента курящих школьников.

Приложение
Тема: «Курите, но после…, а не до… но лучше – не курите!!!
(беседа для девочек 9-11 кл.)

Каждый родившийся человек на Земле должен стремиться оставить потомство, как и все живое на нашей планете. И если весь растительный и животный мир борется за продолжение рода, за сохранение жизни потомства, то человек нередко поступает так, что сам себя часто лишает продолжения рода.

Причины бесплодия разные: это генетический фактор, гормональные нарушения, фактор перенесенных в детстве заболеваний, последствия перенесенного аборта, заболевания женской половой сферы. Возросло количество мужчин, которые «виноваты» в бесплодии женщин. В настоящее время количество мужчин, от которых женщина не может забеременеть, составляет 4 миллиона. Но, даже исключив все эти факторы, есть женщины, которые не беременеют, казалось бы, беспричинно.

Ученые выявили эту причину. Проанализировав совокупность сведений, полученных при медицинском обследовании путем опроса женщин, обратившихся по вопросу бесплодия, врачи-специалисты обнаружили следующую закономерность: **страдают бесплодием прежде всего те девушки, которые закурили в возрасте 12-14-16 лет.** Природа как будто мстит им, лишая возможности забеременеть и познать счастье материнства.

В чем тут дело? Ведь раньше женщина тоже курила, однако беременела. Все дело в том, когда она начинала курить, в каком возрасте. Обычно – не ранее 20-22 лет. Потому что в прежние времена девушка, которая могла позволить себе закурить в 16-17 лет (не говоря уже о более раннем возрасте), считалась девушкой легкого поведения и не рассматривалась юношей как предполагаемая жена. **Курящая девушка**

рассматривалась как девушка на один день, а не на всю жизнь. Однако каждая девушка, влюбившись в юношу, мечтала стать его женой и создать с ним семью.

Но это мораль, нравы, поведение, которым руководствуется общество и человек. Природа же к морали никакого отношения не имеет. Так почему же, если женщина закурила после 20 лет, природа не лишала ее детородной функции, а как только девушка закурила в 12-14-16 лет, так она лишила ее этой функции? В чем тут дело?

Как известно, несмотря на век акселерации (а это значит, и 30 лет тому назад, и в настоящее время) каждая клетка нашего организма становится «взрослой» к 18-20 годам. Что значит взрослой? Это значит: клетка к этому возрасту человека имеет плотные грани. Чтобы было понятно, представим конфигурацию клетки, достигшей «взрослого» состояния, в виде шестиугольника, вершины которого соединены прямыми линиями. Прямые линии, в данном случае, и есть плотные грани, препятствующие проникновению во внутрь клетки всевозможных шлаков, имеющихся в крови.

Кровь питает каждую клетку нашего организма, в том числе и ядро, находящееся внутри клетки. Именно ядро ответственно за жизнеспособность клетки, за ее множительную функцию. Ядро не терпит шлаков. Если во внутрь клетки кровь проникнет со шлаком, ядро тут же погибнет. Если ядро погибло, то клетка не даст подобную себе клетку. Поэтом клетка делает все возможное, чтобы защитить ядро от шлаков.

Эту способность каждая клетка приобретает только к 18-20 годам. К этому возрасту клетка имеет плотные грани, которые и срабатывают как фильтры, защищающие ядро клетки от шлаков при прохождении крови через них внутрь клетки. И если девушка, женщина закурила после двадцати лет, то за счет плотных, сформировавшихся к этому возрасту граней яйцеклеток (яйцеклетка – это тоже клетка, только более крупная), шлак от выкуренных сигарет не проникает внутрь яйцеклеток. Шлак остается за гранями клеток, а внутрь пройдет кровь без шлаков. Поэтому, несмотря на курение, яйцеклетки останутся жизнеспособными, с ядром и при встрече со сперматозоидом каждая из них может быть оплодотворена.

Другое дело, что шлак, который не прошел внутрь любой клетки и остался за ее гранями, накапливается и при определенных условиях является причиной возникновения онкологических заболеваний. Вот почему и говорят о зависимости между раком и курением.

Теперь рассмотрим, что происходит с яйцеклеткой, если девушка закурит в столь юном возрасте, как 12-14-16 лет? В этом возрасте яйцеклетки (в данном случае именно они нас интересуют) еще не стали по своей конфигурации взрослыми. Для примера представим одну из яйцеклеток в возрасте 14-16 лет тем же шестиугольником. Яйцеклетка по своей форме еще «подросток». Конфигурация «яйцеклетки-подростка» имеет чередование мягких и плотных граней (в то время как взрослые яйцеклетки со всех сторон имеют только плотные грани). Мы знаем, что внутри яйцеклетки, способной к оплодотворению, находится ядро. Девушка закурила в 14-16 лет (уже не говоря о более раннем возрасте). Кровь со шлаком направилась во внутрь яйцеклетки. С той стороны яйцеклетки, где грань мягкая, фильтр не срабатывает и кровь вместе со шлаком проникает через мягкую грань во внутрь яйцеклетки. Ядро от шлака тут же

погибает. Яйцеклетка становится пустышкой, там нечему оплодотвориться. Отсюда и бесплодие.

Посмотрим, сколько сохранилось яйцеклеток с ядром у девушки к 20 годам, если она к этому времени курила уже несколько лет.

К началу первой менструации яйцеклетки как бы «выстраиваются в очередь», каждая из которых ждет своего месяца созревания. Обычно эта «первая очередь» состоит из 200-250 яйцеклеток, имеющих ядро («вторая очередь» из оставшихся яйцеклеток с ядром – 150-200 «выстраиваются» после 30-35 лет). Девушка закурила в 12-14-16 лет. К этому возрасту яйцеклетки еще не стали взрослыми, а значит и не смогли себя защитить. В результате, примерно 100-120 яйцеклеток из этой «первой очереди» лишаются ядра в течение тех 4-5 лет, что девушка курит до 20-летнего возраста.

В месяц созревает одна яйцеклетка, в год – 12 яйцеклеток. 100-120 яйцеклеток, лишенных ядра, - это 10 лет бесплодия. Эти яйцеклетки-пустышки будут давать менструацию (так как Природа заложила их с ядрами в организм девочки), однако к оплодотворению способны уже не будут. Ни одно лечение не сможет восстановить погибшие ядра в яйцеклетках. В 35 лет эта женщина может забеременеть, так как подойдет «очередь» второй партии яйцеклеток. Она счастлива, вот ее долгожданное дитя. Но… рожать надо тоже вовремя. Первый ребенок в 35-38 лет несет очень много сложностей, как в период беременности и родов, так и в психическом контакте во взаимоотношениях с родителями.

Когда девушки спрашивают, какова вероятность бесплодия, если они курили не постоянно и понемногу, однозначного ответа нет. Мы не можем определить, сколько яйцеклеток лишились ядра. Ведь даже девочки, выросшие среди курящих родителей (так называемое пассивное курение), также подвержены бесплодию.

Так во многих странах врачи не берутся за лечение курящего больного. В учреждениях этих стран у курящих (при прочих равных условиях с некурящими работниками) зарплата ниже. Запрещено курить в общественных местах, в поездах, в школах, лечебных учреждениях. Облик курящей женщины приближен УК облику женщины-алкоголички, так как все они курят. Курение стало признаком отсталости и интеллектуальной ограниченности. Чего достигли этим? Число курящих в начале 70-х годов – было 60%, в середине 90-х годов, то есть в настоящее время – 21%.

Интересные данные были получены при опросе 500 юношей 11-х классов школ г. Москвы. Среди вопросов, связанных с курением, был такой:**«Как вы относитесь к тому, что девушки вашего возраста курят?»** Ответ большинства (93%) был однозначен: «Безразлично»; 7% юношей высказали свое резко отрицательное отношение к курящей девушке. В этой же анкете был вопрос: «Как вы относитесь к тому, что Ваша жена будет курить?» Практически все юноши (98%) ответили категорически: «Нет, моя жена курить не будет!». **Таким образом, пока юноша не рассматривает девушку как свою будущую жену – ему безразлично, что она курит. К будущей жене у него уже сложились определенные требования, так как в настоящее время курение перестало быть важным компонентом облика «современного человека» и эмансипированной женщины.**

В плену иллюзий
Урок вопросов и ответов

Цель: формирование четких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных аспектов наркомании.

Задачи:
1. Выяснить, насколько значима проблема наркомании с точки зрения самих подростков.
2. Оценить степень информированности учащихся по проблеме.
3. Создать условия, при которых каждый ребенок получает возможность высказывать свое мнение.

Ход урока

В е д у щ и й. В одном из рекламных роликов звучит вопрос: «Почему люди курят?». Ответ: «Чтобы у нас работа была». И работа есть. Причем не только у жевательной резинки, но и у целой табачной индустрии. А если есть работа, значит, есть и доходы. Огромные доходы. Достаточно закурить пару сигарет, и ты гарантированный поставщик денег на много лет вперед. Почему?

О т в е т: Никотин – наркотическое вещество. Попадая в организм, он становится частью обмена веществ, как, например, витамины и белки. Что произойдет, если в организм перестанет поступать белок – главный строительный компонент клеток? Появится недомогание, слабость, истощение, нарушение нормальной работы всего организма. Нечто похожее происходит, если в организм какое-то время не поступает никотин: из-за физического недомогания человек становится нервным, раздражительным, впадает в депрессию. Не каждый может выдержать такое напряжение. Не остановят ни разговоры об инфарктах или раке легких, ни даже опасность, которая грозит близким людям. Так, американец Г. Миллер подсчитал, что жены курильщиков умирают на 4 года раньше среднестатистических сроков. Как вы думаете, с чем это связано?

О т в е т: Женщина, муж которой курит, очень часто сама становится пассивным курильщиком. При этом, вдыхая табачный дым, она получает ни чуть не меньше токсичных и ядовитых веществ, чем ее курящий супруг. Еще более восприимчив к табачному дыму организм ребенка. А курение беременной женщины вообще можно назвать преступным. Почему?

О т в е т: Никотин и прочие вредные вещества через кровеносную систему попадают в организм плода. И не надо потом удивляться выкидышам, врожденным уродствам, болезненности, нервным расстройствам. То же самое касается и кормящих мам. Только в этом случае отрава попадет в организм ребенка с грудным молоком.

В е д у щ и й. Фраза «люди курят не потому, что хотят, а потому что не могут бросить» уже стала крылатой. Действительно, избавиться от этой вредной привычки не так то просто. Да и не привычка это, как, например, постоянное желание есть перед

телевизором, а биологическая зависимость от никотина. Но нет предела совершенству. Вот откровение одного, уже пожилого, курильщика со стажем: «Курильщики, как известно, бывают разные. Можно выкуривать одну сигарету в 2-3 дня, а я курил по 20-30 в день, тем более, что курил без фильтра. Согласитесь, многовато для одного человека, да и кашель замучил по утрам. Поэтому я критично пересмотрел свой стиль курения и придумал ряд четких правил. Помогло, хотя иногда, в напряженные моменты, и об этих разумных правилах. Но жить хочется, а значит, надо сдерживать себя как можно жестче».

В е д у щ и й. Возможно, кто-то из вас тоже не прочь хоть немного сбавить темпы курения. Прочитайте внимательно эти правила и найдите в себе силы выполнить хоть несколько из них (раздает листовки).

Содержание листовки «Помоги себе сам»

Во-первых, прежде чем рука нащупала сигарету, спроси себя, хочешь ли ты курить. Чаще всего оказывается, что движение было просто автоматическим. Соблюдение этого простого правила позволяет заядлым курильщикам сократить число выкуриваемых сигарет примерно вдвое.

Во-вторых, не курить на ходу, поднимаясь по лестницу или в гору. Как можно дольше не курить после значительной физической нагрузки, тем более во время выполнения физической работы или физических упражнений, потому что в это время дыхание очень интенсивно и находящиеся в табаке канцерогены, которые являются непосредственной причиной рака, попадают в самые отдаленные части легких.

В-третьих, не курить на голодный желудок, особенно по утрам, так как продукты сгорания табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а попадая в кишечник, сразу же всасываются в кровь. По той же причине не курить во время еды.

В-четвертых, предпочитать сигареты с фильтром, не докуривать сигарету до конца, выбрасывать ее недокуренной на одну треть, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина; еще лучше выбрасывать сигарету сразу после 2-3 затяжек.

В-пятых, подсчитать количество выкуренных за день сигарет, стараться, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера; время от времени устраивать дни без курения.

В е д у щ и й. Кроме этих нехитрых способов избавления от вредной привычки можно использовать и достижения современной медицины. Например, весьма популярны в последнее время жевательные резинки с никотином: «Гамебазин», «Никоретт». Они свободно продаются в аптеках. При жевании в организм поступает сниженная доза никотина. Главное – привыкнуть, что вместо сигареты у вас теперь жевательная резинка. Можно ли таким образом избавиться от вредной привычки? Есть ли каке-то плюсы в употреблении жевательных резинок?

О т в е т: Помимо никотина в табачном дыму содержится огромное количество других вредных веществ: углекислый газ, синильная кислота, аммиак, вещества, вызывающие раковые опухоли, деготь и т.д. По крайней мере, используя жевательную

резинку, человек избавляется от этих сопутствующих никотину «вредителей». Но в то же время зависимость от никотина остается.

В е д у щ и й. Как только человек бросает курить, в его организме происходит множество благотворительных перемен. Вам предлагается их перечень, а вместо многоточий вы должны вписать конкретные промежутки времени, такие как: *двадцать минут, восемь часов, двадцать четыре часа, сорок восемь часов, от двух недель до трех месяцев, от одного до девяти месяцев, один год.*

…Кровяное давление и частота пульса опускается до нормы, до нормы же нагреваются ладони и ноги. …уровень окиси углерода в крови опускается до нормы, до нормы поднимается уровень кислорода в крови. …уменьшается вероятность сердечного приступа. …начинают отрастать нервные окончания, обостряется вкус и обоняние, ходить становится легче. …улучшается кровообращение; легкие работают на треть лучше прежнего. …все меньше беспокоит кашель, гайморит, усталость, одышка; отрастают легочные реснички. …риск заболевания сосудов сердца вдвое меньше, чем у курильщика.

О т в е т: Двадцать минут, восемь часов, двадцать четыре часа, сорок восемь часов, от двух недель до трех месяцев, от одного до девяти месяцев, один год.

В е д у щ и й. Несмотря на очевидность пользы отказа от курения, некоторые все же не решаются на столь смелый шаг. Особенно представители прекрасной половины человечества, ведь после отказа от курения человек начинает быстро полнеть. Страх испортить фигуру – гораздо более весомый аргумент, чем угроза появления ранних морщин (до 30 лет еще так далеко, а привлекательной хочется быть и сейчас). Как вы думаете, обоснованы ли эти страхи?

О т в е т: Причиной появления лишнего веса является не отказ от курения как таковой. Просто многие, пытаясь заглушить желание курить, начинают много и бесконтрольно есть, что и приводит к полноте. Но если вместо булочек и шоколада попробовать использовать безобидные леденцы или жевательную резинку (только не натощак!) – проблем с лишними килограммами не возникнет.

В е д у щ и й. Прикрываясь страхом «потерять форму», человек просто оправдывает себя в собственных глазах. Но это еще полбеды. Есть и такие, кто, стремясь как можно быстрее сбросить лишние килограммы, вместо длительных и изнуряющих тренировок предпочитают уникальную диету: кофе и сигареты. Как вы считает, каковы могут быть последствия такого «похудения»?

О т в е т: Во-первых, абсолютное голодание неминуемо приводит к истощению и дистрофии. Ведь в организм перестают поступать не только жиры и углеводы – наиболее калорийные составляющие пищи – но и белки – строительный материал клеток, витамины, минеральные соли. Во-вторых, кофе, безусловно, обладает тонизирующим действием. Но в нем содержится и целый ряд веществ, которые вызывают привыкание: человек все больше увеличивает дозы и крепость напитка, что очень отрицательно скажется на работе сердечно-сосудистой системы. В-третьих, посмотрите: вокруг сколько угодно полных людей с сигаретами в зубах. Курящих толстяков сегодня столько, что если бы курение действительно могло избавить от полноты, то одна из важнейших проблем человечества – ожирение – была бы решена, а

все диетологи остались без работы. К сожалению, это только сказка, миф. На самом деле, полный человек кроме одной проблемы – проблемы лишнего веса приобретает еще одну – курение. Отсюда нарушения обмена веществ, гормонального фона, нормального пищеварения, особенно, если вы постоянно курите на голодный желудок, что еще больше способствует полноте. Не верьте в обманчивый мираж, подумайте о своем здоровье!

Курение и его вред для здоровья
(беседа для учащихся 5-7 кл.)

Курение является довольно распространенной вредной привычкой людей разного возраста и пола. У курильщиков формируется психологическое привыкание к процессу курения, многие из них периодически ощущают сильную потребность закурить. Истинная химическая зависимость от никотина, содержащегося в табаке, и связанное с этим болезненное влечение курению, подобное токсикомании, возникают примерно у трети курильщиков.

Табак на Русь завезли английские купцы еще в XVI в., в эпоху правления Ивана IV Грозного. Однако широкого распространения табакокурение в те времена не получило, так как за него полагалось наказание. В XVIII в. был даже издан указ о том, чтобы сечь курильщиков кнутом и палками, а у наиболее злостных отрезать уши и нос. К еще более суровой мере – смерти – приговаривались торговцы табаком. Наши предки не знали механизма действия табакокурения на организм, но принимали суровые меры к его пресечению.

В процессе курения табака образуются такие вредные вещества, как никотин, пиридин, этилен, изопрен, бензпирен, радиоактивный полоний, мышьяк, висмут, аммиак, свинец, органические кислоты (муравьиная, синильная, уксусная), эфирные масла, ядовитые газы (сероводород, угарный и углекислый газы) и другие химические соединения. Наиболее ядовитыми компонентами табака являются никотин и синильная кислота. Их смертельные дозы равны 0, 08 г, однако в организм человека смертельная доза (20-25 сигарет в день) поступает постепенно, небольшими дозами. Дозированная форма приема ядовитых веществ способствует привыканию к яду. Вместе с тем постоянное курение, т.е. прием ядовитых веществ, наносит организму постепенные, но последовательные как физические, так и психические травмы.

Курение является одной из причин различных нервных расстройств у подростков. Они плохо спят, становятся раздражительными, у них появляется рассеянность, ослабевает внимание, ухудшается память и нарушается умственная активность. Следует отметить, что наибольший вред приносит «тайное курение», сопряженное с быстрыми затяжками, так как при этом происходит стремительное сгорание табака, и в дым переходят до 40% никотина.

Частое и продолжительное курение может привести к возникновению Физической зависимости, физического влечения к табакокурению. Оно выражается в проявлении физического дискомфорта: утреннего кашля, головной боли («тяжелой головы»), резких неприятных (болевых) ощущений в области желудка, сердца, потливости, колебаний артериального давления, потери сна, аппетита, снижении памяти, появления желания

выкурить сигарету натощак. Человек, тем более молодой, не чувствует себя физически здоровым, страдает и его психика. Он становится нервозным, чрезмерно раздражительным, теряет работоспособность. Все его мысли подчинены потребности выкурить сигарету. Однако это лишь приглушает дискомфорт в организме, а отнюдь не способствует восстановлению здоровья. В это же время закрепляется привыкание-физическая зависимость организма, что, в свою очередь, приводит к возникновению ряда опасных заболеваний.

Данные многочисленных медицинских исследований, проведенных в нашей стране и за рубежом, показали, что табачный дым является отрицательным фактором, способствующим возникновению серьезных заболеваний различных органов и их систем. Влияние табачного дыма на органы дыхания, в том числе при систематическом пассивном курении, приводит к воспалению и разрушению слизистой оболочки проводящих путей органов дыхания. Появляется «кашель курильщика».

Большую опасность представляет попадание в организм такого компонента табачного дыма, как изотоп полоний-210, так как он создает опасные уровни альфа-излучения в легких, что увеличивает возможность возникновения раковых заболеваний как у курильщиков, так и у лиц, подвергающихся окуриванию (пассивных курильщиков). Не менее опасны компоненты, входящие в состав табачной смолы: изопрен и бензпирен, так как они являются канцерогенными веществами, вызывающими раковые заболевания.

Особенно опасна перегрузка сердца за счет курения для молодого, растущего организма, а также для лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В ходе исследований, проведенных за последние годы, установлено, что никотин оказывает и непосредственное влиянии на сужение коронарных сосудов сердца, повышает свертываемость крови. Это значит, что у курящего в любой момент может произойти закупорка сосудов, ведущая к омертвлению участка сердечной мышцы – инфаркту миокарда.

Курение угнетает жизнедеятельность желез внутренней секреции, особенно у растущего организма, снижает половую функцию, резко повышает риск раковых заболеваний губ, языка, гортани, трахеи, легких.

Не менее важным для сохранения здоровья и предупреждения появления вредной привычки к курению сведения о влиянии табачного дыма и его составной части – никотина - на *органы пищеварительного тракта.* При попадании никотина организм через кровь и слюну в первую очередь страдают вкусовые рецепторы языка. У курильщиков постепенно утрачивается тонкость вкусового восприятия. Кроме тог, поражаются клетки слизистой оболочки полости рта и пищевода, нарушается целость зубной эмали: она покрывается трещинами и желтеет.

Курение имитирует утоление голода, и молодые люди (прежде всего девушки) иногда прибегают к нему, чтобы «исправить» фигуру. В результате многочисленных медицинских наблюдений установлено, что никотин уменьшает перистальтику желудка, и это резко снижает аппетит. Однако курение приводит к возникновению *гастрита* (особенно быстро в молодом возрасте). Эта болезнь характеризуется не только пониженным аппетитом, но и другими неприятными

симптомами: тошнотой, неприятным запахом изо рта, нездоровым землистым цветом лица, быстрой утомляемостью, болями в желудке с возможным переходом в язвенную болезнь. Это чрезмерная цена для сохранения своей фигуры.

Наибольшую опасность частое курение представляется для организма молодой женщины, так как женский организм менее приспособлен к выведению токсических веществ.

Проблема борьбы с табакокурением является очень острой во всех странах мира. Курение табака рассматривается как форма привыкания к средству, не сильно отличающемуся от наркотиков. Поэтому в отдельных случаях курение рассматривается как болезнь – синдром хронического курения.

Учитывая изложенное, каждый здравомыслящий человек должен понять и честно признать, что курение может привести к развитию многих тяжелых болезней и даже к ранней смерти.

Сила воли и ума крайне необходимы в повседневной жизни. Люди часто сталкиваются с жизненными трудностями и неблагоприятным окружением, которым нужно уметь противостоять.

Кроме вреда, приносимого пристрастием к вредной привычке, курильщик теряет около 500 мин, т.е. 8 ч 20 мин в неделю на перекуры. Это время можно использовать рационально и с пользой для организма: на прогулки, занятия спортом, физкультурой, интеллектуальные беседы и т. д.

Убедительным подтверждением вредных последствий для здоровья являются данные Всемирной организации здравоохранения:

- вероятность инфаркта миокарда у курильщиков в 10-12 раз выше, чем у некурящих, а смертность от инфарктов выше в 5 раз;
- каждая сигарета уменьшает продолжительность жизни на 5-15 мин;
- смертность от онкологических заболеваний в 10-15 раз выше у курящих, чем у некурящих;
- от 11 до 20% злостных курильщиков страдают половой слабостью (импотенцией), курение – одна из причин бесплодия;
- каждый пятый погибший ребенок остался бы жить, если бы их матери не курили или не окуривались бы окружающими;
- ежегодно отмечается 300 тыс. преждевременных смертей в США и 100 тыс. в Великобритании, причиной которых являются: рак легких, болезни, связанные с курением;
- в России от курения умирает 375 тыс. ежегодно.

Курение является одной из наиболее злостных привычек, так как ее приобретение не только отрицательно отражается на здоровье, но и создается наиболее благотворительный фон для приема наркотизирующих средств. Поэтому прекращение курения является обязательным условием здорового образа жизни.

Филиал МБОУ « Комсомольская СОШ»

в поселке совхоза «Селезневский»

Название проекта: «ШАГ НАВСТРЕЧУ ЗДОРОВЬЮ»

Обоснование актуальности проблемы

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касается детей и подростков. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Но в школах этой проблеме уделяется крайне недостаточное внимание. Обучающиеся пропускают уроки физкультуры, многие мальчики и девочки курят уже с седьмого класса, с каждым годом все больше и больше детей занимаются в специализированной медицинской группе, а в спортивных секциях занимаются преимущественно те ребята, которые имеют хорошее здоровье и любят спорт. Вот почему вопрос о формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для подрастающего поколения. Негативные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения россиян представляют собой одну из острых социальных проблем современного общества, а их предупреждение является одним из приоритетных направлений государственной политики.

В связи с этим, сегодня наряду с освоением академической программы школьник должен овладеть навыками здорового образа жизни, включающими основы самоконтроля и самооценки, умением разрешать конфликты и уважать точку зрения оппонента.

Целью данного проекта является формирование положительного отношения к здоровому образу жизни у подростков.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни и проведение мероприятий, направленных на формирование положительного отношения к ЗОЖ;
- просвещение школьников в вопросах сохранения здоровья.

Сроки реализации проекта: октябрь-декабрь

Этапы реализации:

I. Организационный этап включает: (октябрь)

- Диагностика учащихся 8-10 классов по выявлению уровня знаний о здоровом образе жизни - Анкета для оценки уровня отношения учащегося «К проблемам здоровья и здорового образа жизни»;

II. Практический этап:(октябрь- ноябрь)

- Беседа на тему «Здоровый образ жизни – это…»;
- Дискуссия на тему здоровья и здорового образа жизни;

- Видео минутка «Как легко потерять здоровье…»;
- Игра – презентация «За здоровье и безопасность»;
- Видео минутка «Молодежь о здоровом образе жизни»;
- Агитационная бригада «В здоровом теле – здоровый дух»;
- Классный час «Мы за здоровый образ жизни»;
- Заполнение карты социального здоровья подростка;

III. Заключительный этап: (декабрь)

- Выходная диагностика Анкета оценки «Уровня отношения учащегося к проблемам здоровья и здорового образа жизни»;

Ожидаемый результат:

- формирование положительного отношения к ЗОЖ у подростков и их родителей;
- просветить подростков в вопросах сохранения здоровья и провести диагностику для определения результатов проведенной работы.

МБОУ «Покрово-Пригородная СОШ»
Авторы: Самкова Е. 9 «Б» класс, Пустовалов М. 10 класс

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

Если Вы слышите музыку на улице

Проходя мимо киосков и магазинов, торгующих аудио и видео продукцией, вы наверняка не раз слышали громкую музыку. Иногда вам даже было охота потанцевать под нее. В следующий раз, не стесняйтесь, и смело танцуйте, даже если не умеете. Этим вы поднимите настроение себе и окружающим.

Как сделать так, чтобы было все в шоколаде

Если у вас что-то не ладится, и вы хотите, чтобы у вас было всё в шоколаде, положите на ночь с собой под одеяло распечатанную плитку хорошего шоколада. Утром вы будете приятно удивлены тем, что у вас теперь всё в шоколаде.

Как вести себя в магазине

Если вы пришли в супермаркет вдвоем, проходя мимо охранника , негромко , но так чтобы он слышал, скажите собеседнику примерно следующее – А знаешь, сырокопченая колбаса, которую мне удалось стибрить в прошлый раз, была очень вкусной.

Тем самым вы будете обеспечены постоянным вниманием, и вам не придется искать сотрудников магазина, чтобы спросить о чем-нибудь.

Не мойте руки

Если вы пришли из школы,
Рук не мойте ни за что.
Вытирайте их о шторы
Или папино пальто.

Мама будет очень рада
Шторы новые стирать.
Ожидает вас награда:
Помогать ей шторы снять.
Скажет папа: «Как красиво
Это грязное пятно!» —
И гулять пойдет счастливым
В дождь и слякоть без пальто

Как избавиться от пятна на платье

Если у вас жирное пятно на платье, не переживайте. Пятна от масла убираются бензином. Пятно от бензина раствором щёлочи. Щелочь убирается эссенцией. След от эссенции потрите маслом. Ну,а как убрать пятна от масла, вы уже знаете!

Компьютерные игры

Каждый день старайтесь зависать в игре, это поможет не выходить в реальную жизнь и навсегда остаться в Интернете.

Курить или не курить?

Если Вы хотите жить очень мало и с болезнью, нужно Вам курить почаще. Это очень помогает.

Удовольствие в наркомании

Попробовав наркотик, Вам, вероятнее всего, захочется еще. Наступает период полной деградации личности, что практически необратимо. даже от самых простых наркотиков человек, как минимум, просто начинает терять интеллект. Круг его интересов очень быстро сужается, появляются иные приоритеты, обостряется восприятие всего вокруг, а также абсолютно меняется ракурс видения мира в целом. Ведь у всех наркотических веществ, как оказалось, цель одна: захватать физическое тело человека, исчерпав все его жизненные силы.

А это здорово!

Источники

http://www.med-informs.ru/narkologiya/vrednye-privychki-narkomaniya.html
http://sitesovetov.ucoz.ru/publ/aforizmy/vrednye_sovety/8-1-0-29
http://www.sovetday.ru/vredsovet/

МБОУ «Покрово-Пригородная СОШ»
Авторы: Лебедева Н.,, Хасанова О. 9 «А» класс, Воронина Е.В.

ПРОЕКТ «ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ»

Предметные области

- ОБЖ;
- биология;
- химия;
- информатика;
- экология.

Возрастная категория участников:8-11 классы
Основополагающий вопрос:
Почему мы мало живем?
Вопросы учебной темы:
- *Что входит в понятие ЗОЖ?*
- *Почему ЗОЖ так важен для человека?*
- *Необычные привычки.*
- *Является ли любовь вредной привычкой?*

Дидактические цели: ф*ормирование компетентности в области здорового образа жизни, умений увидеть проблему и наметить пути ее решения*

Методические задачия:
- изучить механизмы возникновения различных маний; сформировать представление о вредности табакокурения, употребления алкоголя, наркомании и токсикомании;
- научить сознательно отказываться от вредных привычек.

Какие бывают привычки?

Полезные привычки. Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Полезные привычки:умываться, чистить зубы, соблюдать режим дня, спать при открытой форточке и др.

Вредные привычки. Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Вредные привычки: есть много сладостей, долго сидеть у компьютера и телевизора, читать лёжа, разговаривать во время еды и др.

Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки: алкоголь, наркотики, курение, токсикомания.

Каждый человек склонен к вредным привычкам, у кого-то они кажутся безобидными, у кого-то появляются серьезные проблемы из-за них. Но как оказывается, на самом деле все вредные привычки человека чаще всего несут негативное и отрицательное влияние на его организм и поведение.

Необычные привычки человека.

Ковыряние в носу. Эта привычка в той или иной степени присуща, как ни прискорбно, практически всем. Ей даже посвящались научные исследования и придумали название ринотиллексомания. Однако если постоянно по поводу и без повода чистить нос таким способом, можно повредить слизистую оболочку носа, вызвать кровотечение, занести инфекцию.

Ковыряние в зубах. Это та самая привычка, от которой стоматологи приходят в ужас. Вилки, спички и даже зубочистки травмируют эмаль и могут повредить дёсны. В результате стоматологические проблемы обеспечены. Если необходимо освободить от остатков пищи межзубные пространства, используйте специальную нить для зубов флосс. По тем же причинам нельзя разгрызать орехи, откусывать зубами нитки и открывать бутылки.

Постоянное жевание жвачки. Жевательную резинку целесообразно использовать после еды, если под рукой нет зубной щётки, но не дольше 10 минут, считают стоматологи. Жевание стимулирует выработку желудочного сока, который

заставляет пустой желудок «переваривать» самого себя. Кроме того, постоянное пережёвывание может травмировать сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти и тогда вы просто не сможете нормально открывать (или закрывать!) рот.
Чистка ушей подручными предметами Если вы чистите уши спичками, шпильками или зубочистками, можно столкнуться с несколькими проблемами. Слишком часто раздражая кожу внутри уха, вы усиливаете работу серных желёз, внутри образуется серная пробка. В итоге ухудшается слух. Если серная пробка уже есть, вы можете протолкнуть её внутрь. Наконец, велика вероятность повредить барабанную перепонку.
«Хрустение» пальцами. Эта привычка, по мнению британских исследователей, раздражает каждого второго собеседника. Но это не главное. Своим «хрустом» вы травмируете собственные суставы, и со временем они теряют подвижность. Если поначалу «хрустеть» пальцами совсем не больно, то с возрастом такие манипуляции с хрящами вызывают неприятные ощущения. А это уже проявление артроза болезни суставов.
Обкусывание ногтей и заусенцев. Пространство под ногтями рассадник микробов. Наверняка вы не моете руки и не вычищаете грязь из-под ногтей каждый раз, когда хотите их погрызть. Таким образом легко «поселить» в организм яйца глистов и инфекционные заболевания. Очень часто микроранки кожи после таких манипуляций кровоточат, открывая ворота для бактерий. Возникают болезненные микровоспаления. Подумайте и о желудке ведь в среднем за полгода регулярных обкусываний вы съедаете целый ноготь. И это только на одном пальце!
Обгрызание кончика карандаша. Можно повредить зубную эмаль, дёсны, занести в рот инфекцию и как минимум получить стоматит. Особенно вредна эта привычка для детей. Механическое воздействие карандашами, ручками, фломастерами и кисточками делает их зубы неровными. В результате испорченный прикус на всю жизнь. Задумайтесь, откуда у вас карандаш, который вы тянете в рот. А если вы воспользовались ручкой в общественном месте или одолжили у соседа? В лучшем случае её брали грязными руками, в худшем грызли до вас.
Вредным привычкам – НЕТ!
Вредным привычкам – нет!
Скажи всем друзьям.
Вредным привычкам – нет!
Скажи себе сам.
Вредные привычки – плохо!
Знай всегда.
Вредные привычки – смерть!
Убьёшь себя.
Человек может придумать себе тысячи оправданий, а вот взять и избавиться от вредной привычки в реальности, а не на словах, оказывается трудным делом. Говорят вредные привычки появляются от нервозности, нам хочется чем-то себя успокоить, расслабиться и немного забыть о проблемах и неудачах. Почему мы так боимся признаться себе в собственной слабости, мы придумываем оправдания, но не

пытаемся приложить хоть капельку усилий, чтобы избавиться от вредных привычек. Хочется надеяться, что каждый человек будет думать над своими действиями и понимать, что вся жизнь состоит из мелочей и даже маленький пустячок может вырасти в большую проблему. Избавиться от вредной привычки не так уж и трудно, главное захотеть…

Источники

http://www.myshared.ru/slide/263411/
http://www.myshared.ru/theme/prezentatsiya-vrednyie-privyichki/
http://www.myshared.ru/slide/151043/

Филиал МБОУ «Комсомольская СОШ»
в с. Селезни

Социальный проект:«Вредные советы о полезных привычках»

Совет №1.

- Если вы забыли сменку
- У подруги или дома,
- Не отчаивайтесь сильно,
- В школу дверь с ноги откройте
- И пройдите на уроки,
- Всех, пиная грязным ботом,
- Кто посмеет задержать вас,
- Пусть все знают, что и впредь так
- Вы поступите со всеми,
- Кто рискнет путь преградить вас.

Совет №2.

- До занятий или после,
- А быть может на уроке
- Вам захочется, конечно
- Очень сильно покурить,
- Организм свой не терзайте,
- Он желает никотина,
- И естественную прихоть
- Поспешите утолить.
- Далеко не отходите,
- Вдруг еще вам станет плохо
- И поэтому начните
- На крылечке дым пускать,
- Ну а если вас поймали,
- Прямо за руку, курящим,

- Нагло бросьте сигаретку
- И скажите: «Не моё».

Совет №3.

- Если вас опять поставят
- Подежурить в кабинете,
- Вы туда быстрей бегите
- Да воды на пол разлейте,
- Грязь оставьте и свалите,
- В смысле скройтесь, чтобы знали
- Как без вашего согласья
- Назначать вас на дежурство.

Совет №4.

- В нашей школе на уроках
- Вам сидеть, конечно, очень
- За бесплатно надоело,
- Да вокруг нудят все
- И хотят во всем порядок.
- Вы над всеми приколитесь
- И рабочий день сорвите,
- Как? Пожарную сигналку
- Приведите в исполненье
- Заключительный совет.
- А теперь осталось малость,
- Эти, выслушав советы,
- Их запомнить и понять
- И в своей учебе просим
- Никогда не применять!!!